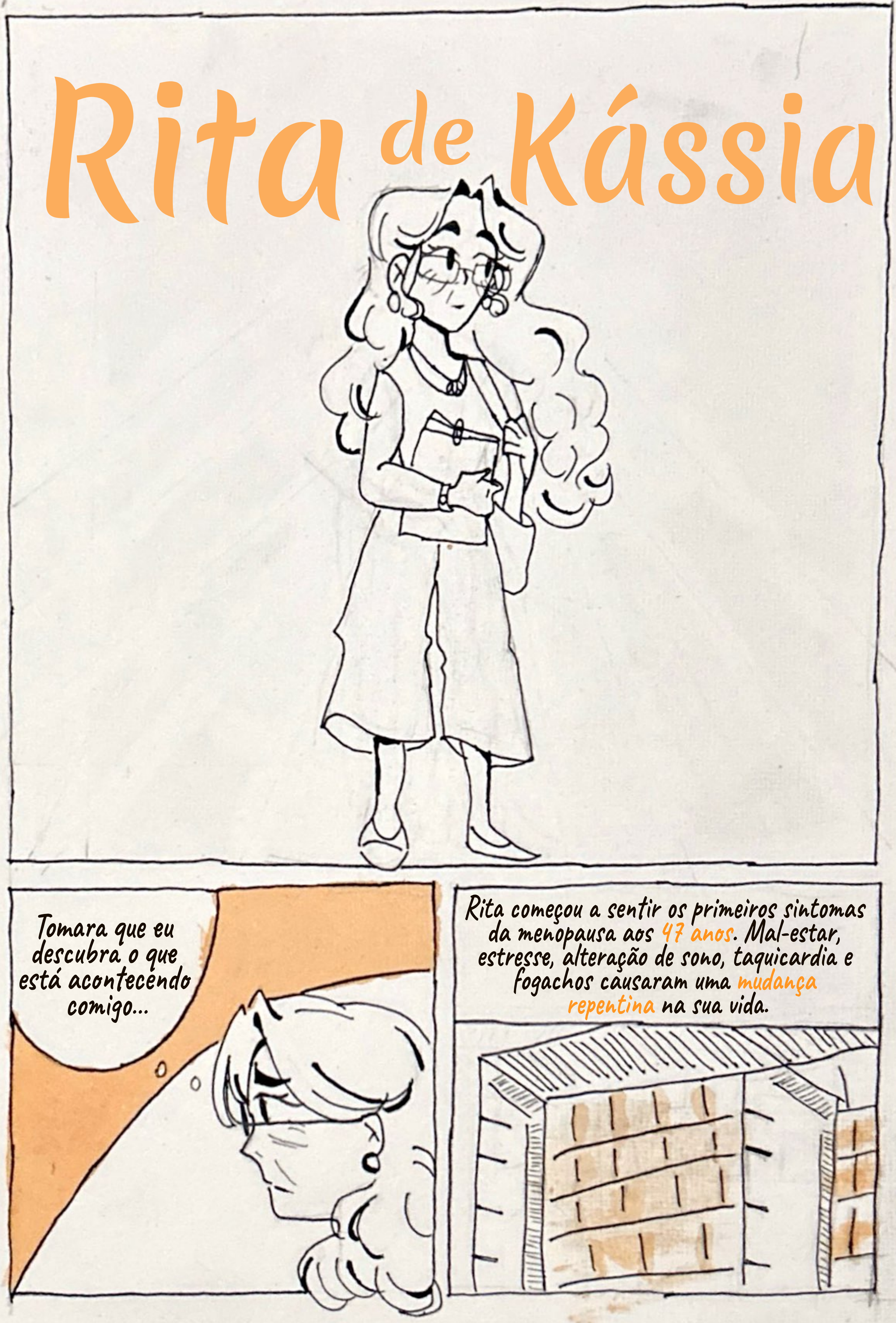
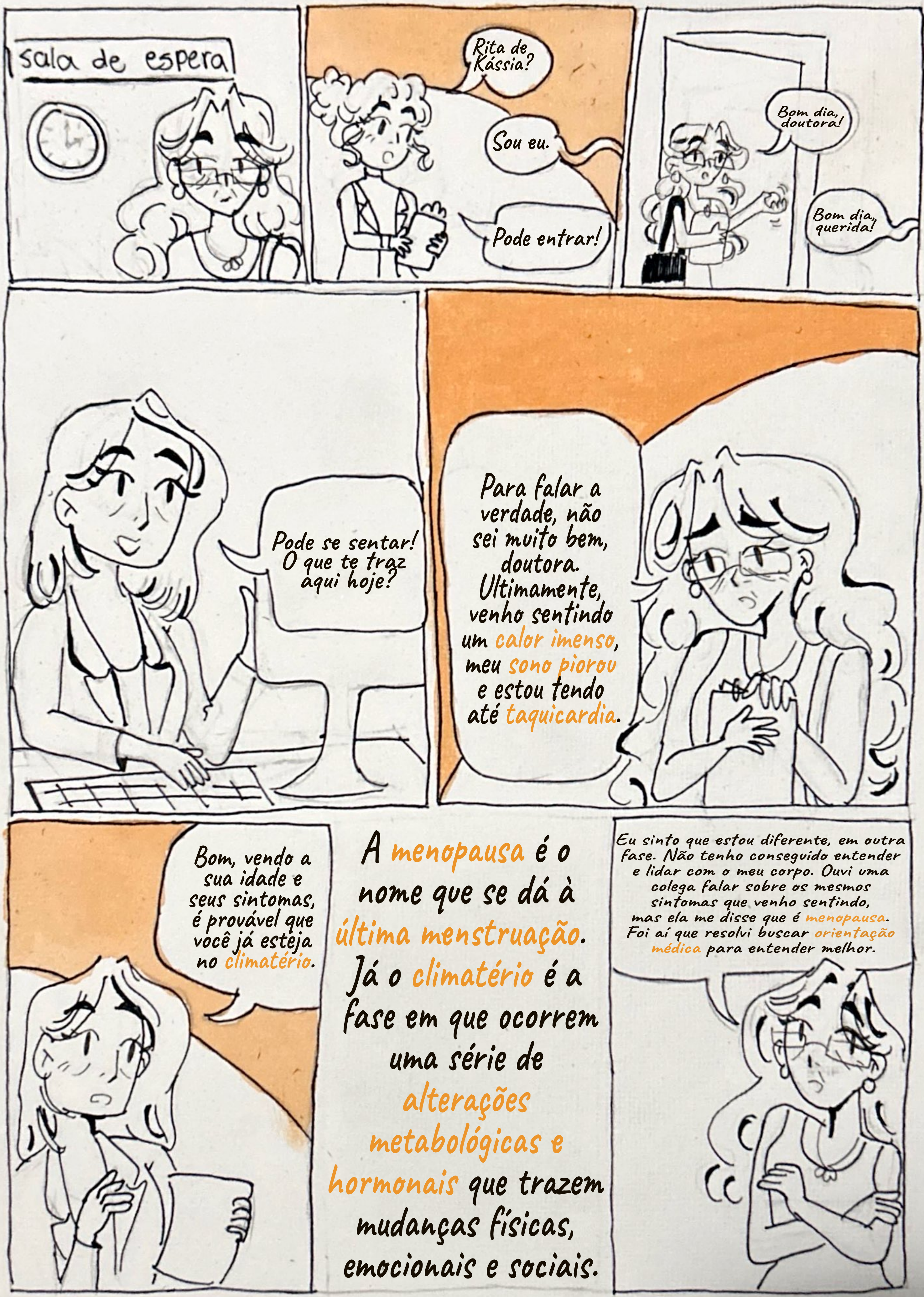
Menopausa: histórias longe do fim

Reportagem:
Alexsandro Fonseca
Caio Carlos
Maria Rebouças
Maria Eduarda Ferreira
Maria Júlia Farias
Paula Bacelar
Vitória Lira

Ilustrações:
Maria Eduarda Ferreira


Rita de Kássia
Tomara que eu descubra o que está acontecendo comigo...
Rita começou a sentir os primeiros sintomas da menopausa aos 47 anos. Mal-estar, estresse, alteração de sono, taquicardia e fogachos causaram uma mudança repentina na sua vida.

Percebi que, no trabalho, mesmo quando o ar-condicionado estava na temperatura mínima...
Vocês não estão com calor também, não?
Não!
Eu ainda sentia uma onda de calor muito grande me atingir.
Lembro que quando eu estava na menopausa, passei por esse mesmo sintoma.
Menopausa?
Isso mesmo! Fiquei um ano inteiro sem menstruar, sentindo essas ondas de calor e vários outros sintomas. Eu só fui descobrir que era a menopausa, quando fui ao ginecologista.
Após ouvir o relato de sua amiga, Rita decidiu marcar uma consulta médica para investigar o que ela estava sentindo há algum tempo.
consulta


sala de espera
Rita de Kássia?
Sou eu.
Pode entrar!
Bom dia, doutora!
Bom dia, querida!
Pode se sentar! O que te traz aqui hoje?
Para falar a verdade, não sei muito bem, doutora. Ultimamente, venho sentindo um calor imenso, meu sono piorou e estou tendo até taquicardia.
Bom, vendo a sua idade e seus sintomas, é provável que você já esteja no climatério.
A menopausa é o nome que se dá à última menstruação. Já o climatério é a fase em que ocorrem uma série de alterações metabológicas e hormonais que trazem mudanças físicas, emocionais e sociais.
Eu sinto que estou diferente, em outra fase. Não tenho conseguido entender e lidar com o meu corpo. Ouvi uma colega falar sobre os mesmos sintomas que venho sentindo, mas ela me disse que é menopausa. Foi aí que resolvi buscar orientação médica para entender melhor.

Você tá certa! O que você está sentindo são sintomas do climatério, o ideal é procurar um médico mesmo.
É comum as mulheres associarem esses sintomas a situações do dia a dia. O trabalho, o companheiro ou companheira ou então os filhos.
Mas, na verdade, são alterações químicas e hormonais que estão acontecendo no seu organismo.
E eu jurava que o que eu estava sentindo era ansiedade. Cheguei até a marcar um psicólogo.
Ah, eu fiz exame de sangue e, como eu tenho DIU, eu pensei que os sintomas poderiam ser isso, sabe? E eu também fiz o estradiol e a taxa deu baixa.
O site do Ministério da Saúde define o DIU como um método contraceptivo de alta efetividade. O dispositivo pode ser inserido durante a idade reprodutiva, além de poder ser retirado a qualquer momento, caso a mulher deseje engravidar.
O estradiol é um dos hormônios pertencentes à classe do estrogênio, que é produzido pelos ovários. Medir as taxas de estradiol é um dos exames para identificar a menopausa, mas é necessário fazer outros exames juntamente com o estradiol para um resultado mais preciso.
Estradiol ⊕

De fato, o estradiol é um dos exames que os médicos podem pedir para saber se a paciente está ou não no climatério, mas ele sozinho não confirma 100%.
Vou te passar mais alguns exames para termos certeza, está bem?
Outros exames para identificar se a mulher está ou não no climatério são: Hormônio Folículo-Estimulante (FSH), Hormônio Luteinizante (LH), Hormônio Antimülleriano, Cortisol, Prolactina, HCG e Hormônios da tireoide.
Doutora, eu também tenho me sentido mais velha. Como se tivessem passado 10 ou 20 anos do dia pra noite. É algo normal?
O cansaço causado pelo climatério dá essa sensação, mas também não é só isso. Hoje, as pessoas não querem mais envelhecer, você abre o Instagram e só vemos pessoas falando sobre como 'parecer jovem' mas ninguém falando como é envelhecer. Então, ficamos com essa impressão de estarmos envelhecendo sozinhas.
Na próxima consulta eu trago o resultado dos exames!
Depois que tivermos os resultados dos exames vamos confirmar se você está ou não no climatério. Mas, pelos seus sintomas, tem grandes chances da resposta ser positiva. Até depois, Rita! Pode chamar a próxima paciente, por favor?
Maria José da Silva?

Ah, sou eu
Maria José da Silva

Bom dia, Dra. Márcia.
Maria! Bom dia!
Pode ir se sentando. Então, como você está?
Márcia... Eu venho sentindo uma irritabilidade terrível...
Às vezes, dá vontade de chorar o tempo todo também, fico triste do nada, sabe?
E, muitas vezes, culpamos a nós mesmas não é? Justamente porque não se fala muito sobre esse período que é o climatério, então muitas mulheres não sabem o que estão sentindo.

É... Lembro que só fui descobrir quando vim aqui pela primeira vez para tentar descobrir o que eram os fogachos.
E foi assim que descobrimos que eu já tinha passado pela menopausa.
Sim, e isso só foi possível porque você foi procurar um médico.
Mas eu mesma só fui procurar ajuda médica depois de ouvir outras pessoas falando sobre os fogachos e depois ir pesquisar sobre.
A maioria das pacientes nota logo a chegada dessas ondas de calor, sabia?
Lembro que trabalhava muito irritada também... Sentia que tinha algo ali, sabe?
Aliás, me senti acolhida quando vim pra cá. Apesar de eu nunca ter sentido vergonha de estar na menopausa, nem nada assim. Porque, eu sei que é algo normal.
É que as pessoas, por falta de informação, nem sempre acolhem a gente.

Meu companheiro, por exemplo, ele não me entendia porque não sabia pelo que eu estava passando. Ele não tinha informação.
Ainda irritada? Não é possível!
Você também implica com qualquer coisinha!
O meu marido não entendia muito bem, até eu pesquisar o que era menopausa e mostrar para ele. Aí, ele começou a entender um pouquinho...
Mas, ainda assim, você não se sentia compreendida de verdade, não é?
Assim, ele me acolhia, mas bem pouquinho. Não tanto quanto eu merecia.
Entendo...

Então, dos sintomas comuns no climatério, você está sentindo irritabilidade cansaço... Algo a mais?
Por enquanto, é isso que está me incomodando mais.
Ah, e eu também trouxe o resultado dos exames que você me pediu na última consulta.
Ótimo! Suas taxas estão ok. Vejo que você anda se cuidando, isso é muito bom.
Não dá para ficar só pensando nos sintomas, não é, Dra. Márcia? A gente tem que se cuidar para não ficar só.
É importante se divertir e procurar atendimento psicológico também. Viver, sabe?
Com certeza! Você faz acompanhamento psicológico, Maria?
Na verdade, eu até procurei, mas não consegui pelo SUS.

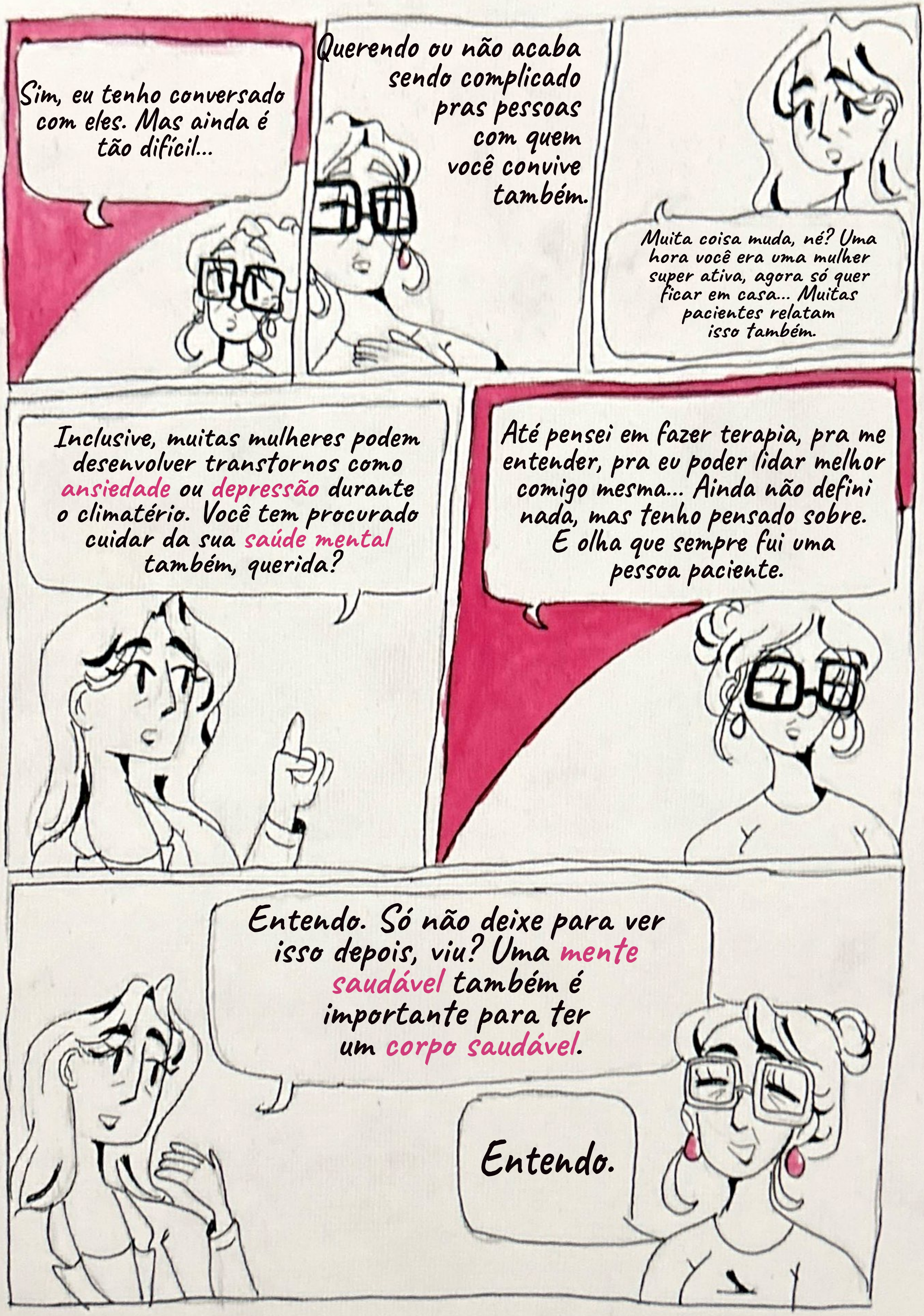
Bem, eu até consegui uma vaga. Só que demoraram um ano para me retornarem desde que eu procurei o serviço pela primeira vez. Daí acabei desistindo.
Mas vou voltar a procurar, Márcia.
Espero que sim!
Foi como você disse, nós não podemos ficar pensando só nos sintomas, não é? Te vejo na próxima consulta, ok?
Certo, Márcia! Até a próxima.
Até!
Bom dia, Márcia
Oi, querida! Venha, sente-se.

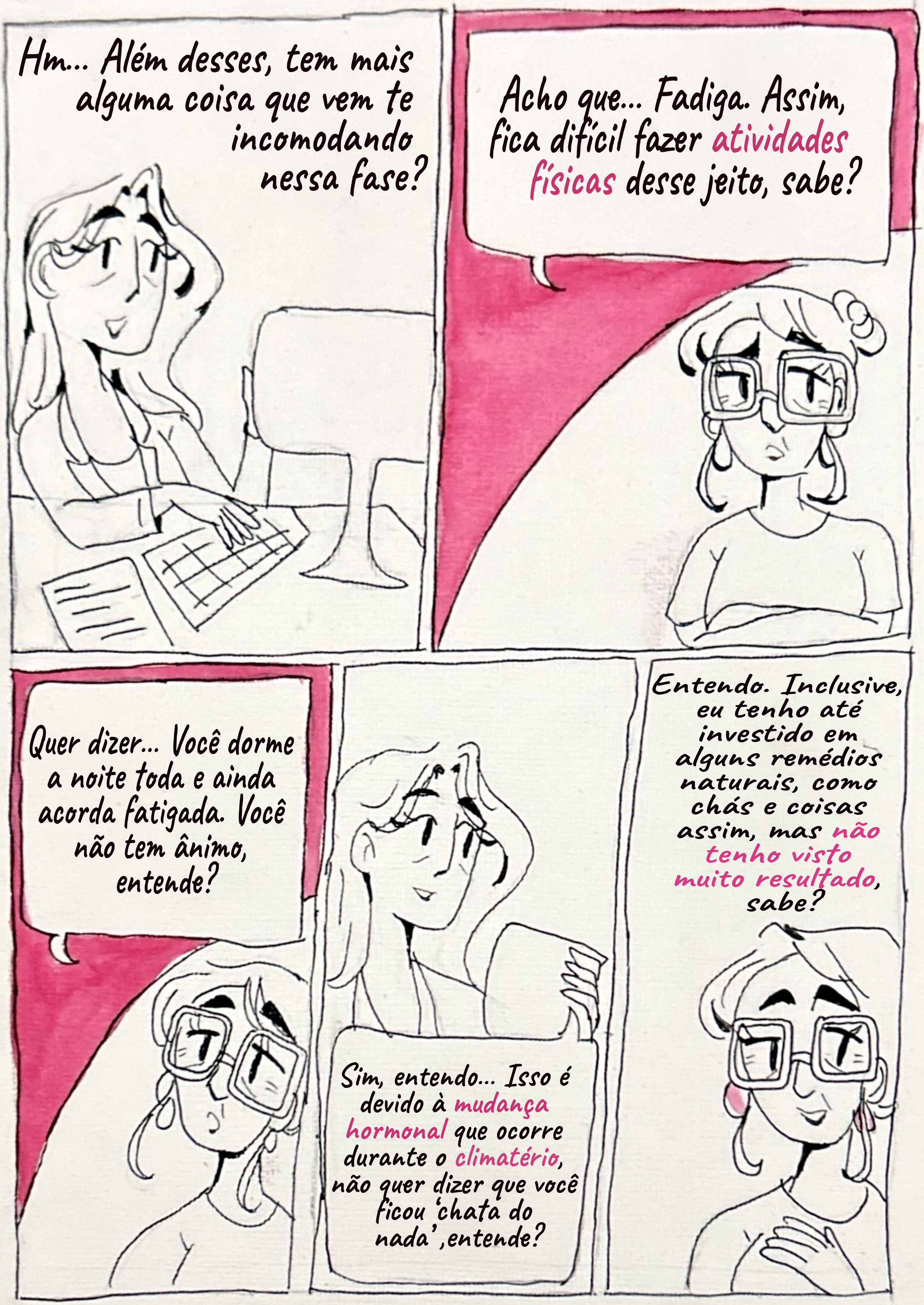
Dayse Mary
Então, conseguiu fazer os exames que te passei?
Consegui sim. Inclusive, acho que posso estar entrando no climatério.

Realmente... De acordo com os resultados, você está no climatério, Dayse.
Finalmente... Estava me sentido um pouco... Perdida, sabe?
Quer dizer, eu já fui a muitos médicos... Mas, nunca senti que eles soubessem como tratar essa fase da mulher.
A não ser que sejam especialistas em menopausa. Até procurei um, mas custa caro.
É... Realmente, não é todo médico que quer ser ginecologista; e nem todo ginecologista quer trabalhar com climatério. Eles geralmente focam mais na parte endocrinológica... Profissionais especializados em climatério são difíceis de achar.

Eu também já fui em outros médicos, eles sempre me diziam que 'essa "fase vai passar" ou então "É assim mesmo".
Ou então colocam a única solução como sendo a terapia de reposição hormonal.
E nem todas as pacientes vão se "encaixar" nesse tratamento. Cada caso é um caso.
A reposição com estrogênio é indicada quando os sintomas transitórios do climatério não alcançam controle adequado com terapias não hormonais, havendo prejuízo na qualidade de vida.
Porém, o início de terapia estrogênica deve ser evitado em mulheres com idade superior a 59 anos ou que já completaram 10 anos na menopausa, por causa da associação com o aumento do risco de doenças cardiovasculares nesses grupos de mulheres.

E a gente também passa por dificuldades que uma pessoa fazendo reposição hormonal pode ter.
No climatério, a gente já passa por questões que são difíceis de entender. Imagina tendo que tomar hormônios, então?
E em casa? Ainda difícil?
Assim... Eu ainda tenho encontrado dificuldades com o marido, com os dois filhos... É diferente, sabe? Como eu era e como sou hoje.
Uma hora você tá rindo, outra você tá chorando, tá passando um turbilhão de coisas dentro de você.
É um conflito dentro de você mesma, não é? Mas, Dayse, você tem conversado com eles sobre isso?

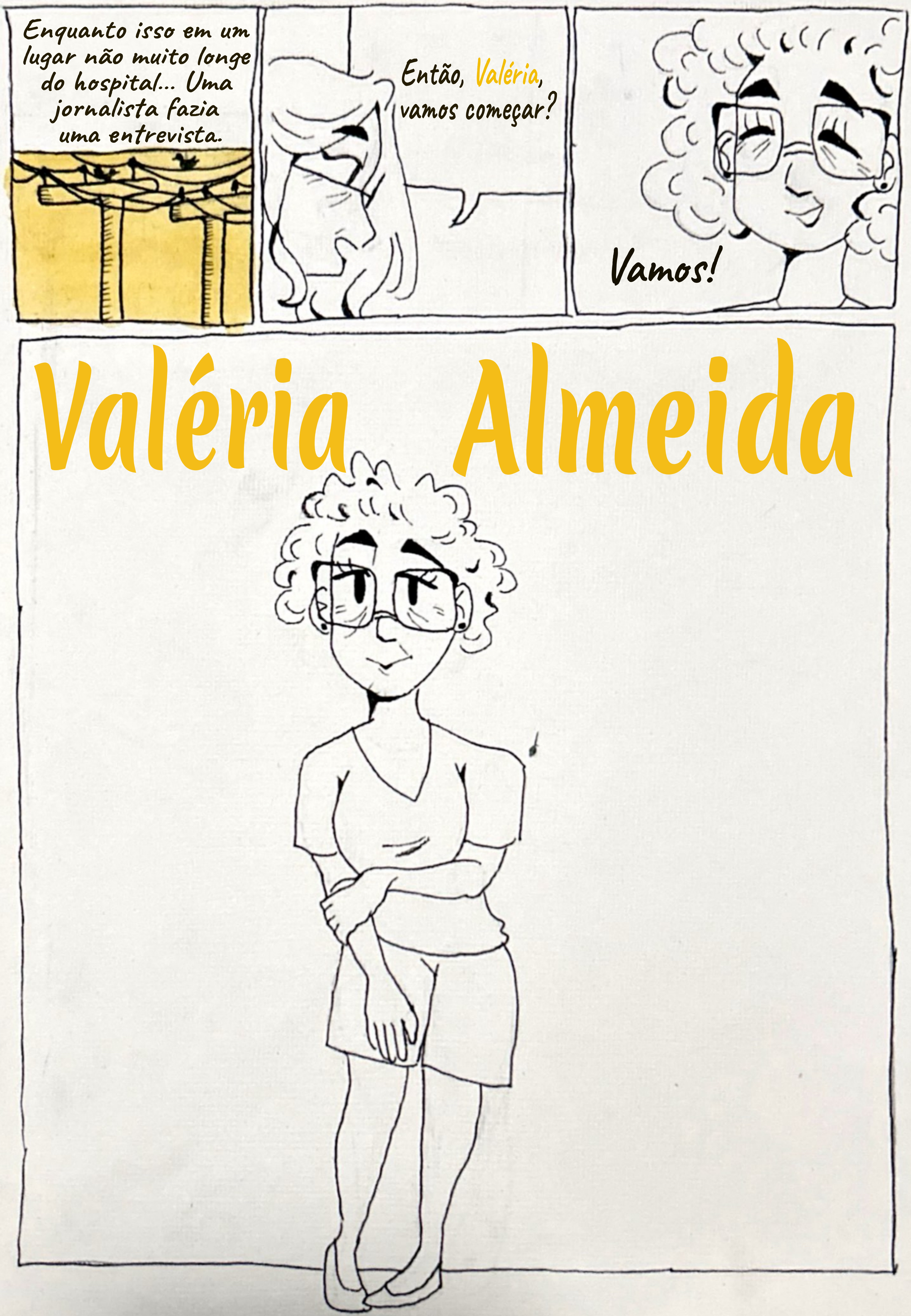

Sim, eu tenho conversado com eles. Mas ainda é tão difícil...
Querendo ou não acaba sendo complicado pras pessoas com quem você convive também.
Muita coisa muda, né? Uma hora você era uma mulher super ativa, agora só quer ficar em casa... Muitas pacientes relatam isso também.
Inclusive, muitas mulheres podem desenvolver transtornos como ansiedade ou depressão durante o climatério. Você tem procurado cuidar da sua saúde mental também, querida?
Até pensei em fazer terapia, pra me entender, pra eu poder lidar melhor comigo mesma... Ainda não defini nada, mas tenho pensado sobre. E olha que sempre fui uma pessoa paciente.
Entendo. Só não deixe para ver isso depois, viu? Uma mente saudável também é importante para ter um corpo saudável.
Entendo.


Hm... Além desses, tem mais alguma coisa que vem te incomodando nessa fase?
Acho que... Fadiga. Assim, fica difícil fazer atividades físicas desse jeito, sabe?
Quer dizer... Você dorme a noite toda e ainda acorda fatigada. Você não tem ânimo, entende?
Sim, entendo... Isso é devido à mudança hormonal que ocorre durante o climatério, não quer dizer que você ficou 'chata do nada',entende?
Entendo. Inclusive, eu tenho até investido em alguns remédios naturais, como chás e coisas assim, mas não tenho visto muito resultado, sabe?

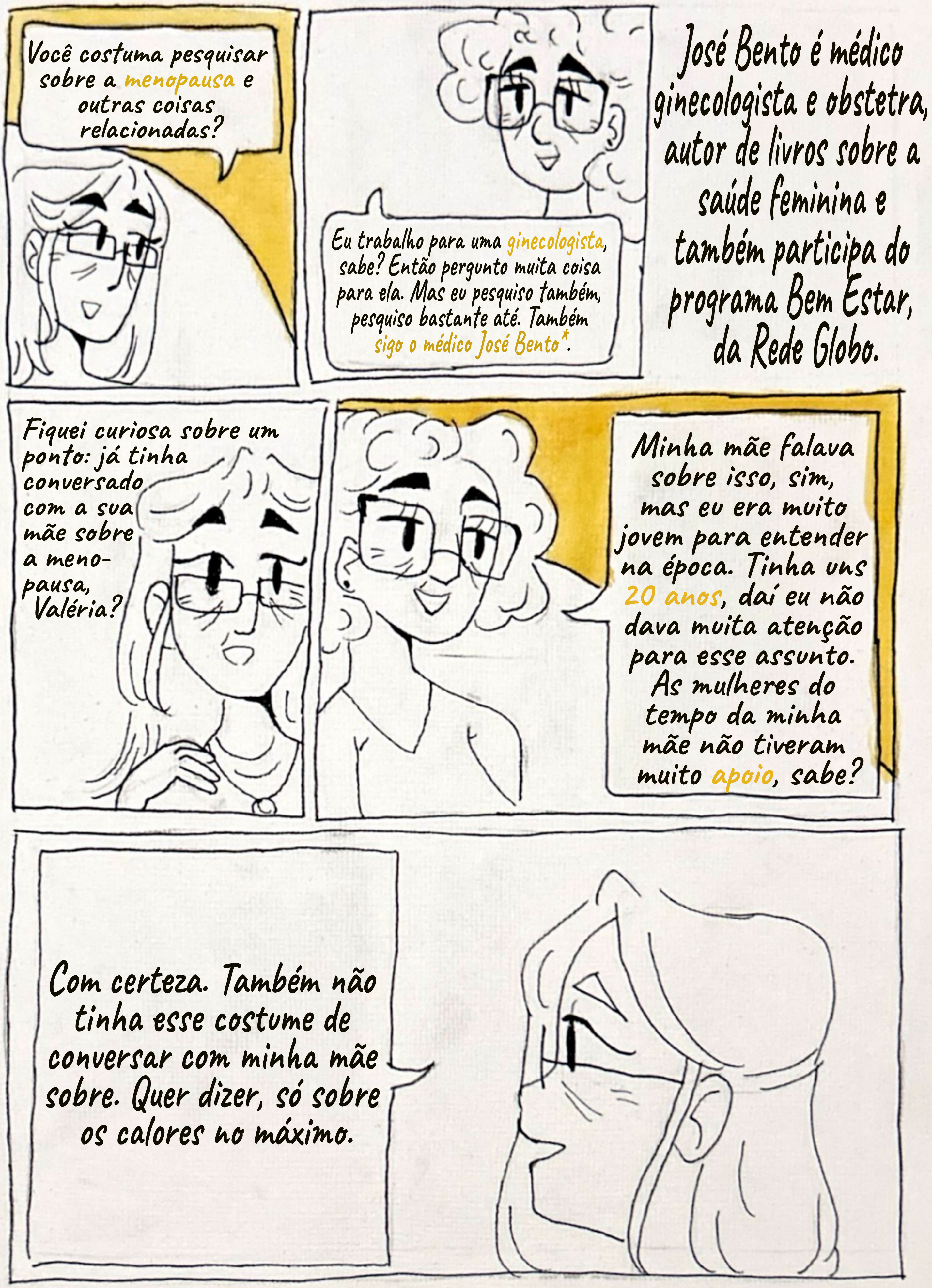
Segundo o relatório "Tempo de cuidar: o trabalho de cuidado não remunerado e mal pago e a crise global de desigualdade", publicado pela Oxfam Brasil em 2020, as mulheres são responsáveis por mais de 75% de todo o trabalho não remunerado no mundo. Importante lembrar que esse trabalho envolve, principalmente, o cuidado, seja com os filhos, com os companheiros ou outros parentes. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) define essa forma de se trabalhar como "trabalho invisível".

Sabe... Antigamente, na fase da menopausa, as mulheres já eram... Como posso dizer... Senhorinhas...
As mulheres já estavam "reclusas" nos seus 50 anos, só que hoje não é mais assim. As mulheres trabalham, cuidam da casa, da família... E ainda têm que passar por todo esse processo que é o climatério...
Aconteceu uma coisa comigo, uma vez. Estava muito irritada, falando com meu marido, e aí ele ficou assustado. É natural, pensei.
Mas, mesmo assim, ainda falta uma comunicação maior com meu marido e filhos. Sinto que não entendem, pelo menos na minha experiência, mas devem ter homens que entendam com mais facilidade, né?
Sim, eu entendo. As pessoas geralmente evitam falar sobre algo que "frustra"... Quando a gente chega na menopausa deixa de ser fértil, para a mulher isso é um impacto muito grande, é como se ela perdesse seu valor para a sociedade também.

Pois é... Mas, eu vou tomando vitaminas que os médicos passaram, vivendo e superando obstáculos dia após dia.
Que bom que você pensa assim, Dayse... É muito fácil se deixar abalar nessa sociedade, só não se cobre tanto, está bem?
Certo, Márcia... Acho que, de resto, não tenho mais nada que já não tenha te falado antes, sobre os fogachos ou o sono desregulado... Acho que isso é tudo.
Certo! Nos vemos de novo na próxima consulta, tudo bem?
Até a próxima!
Ah... Hora do intervalo...


Enquanto isso em um lugar não muito longe do hospital... Uma jornalista fazia uma entrevista.
Então, Valéria, vamos começar?
Vamos!
Valéria Almeida

Então, Valéria, você toma algum medicamento?
Eu tomo remédio para a circulação, tomo melatonina, tomo remédio para dormir, para as articulações... Suplemento também, com Ômega 3.
É um monte de remédio, né?
De fato. Antes da gente começar a gravação, você tinha falado um pouco sobre reposição hormonal, certo? Já chegou a fazer?
Já... Mas parei faz uns seis ou sete anos. Já estava perto dos 60, aí não poderia continuar mais por conta da idade.

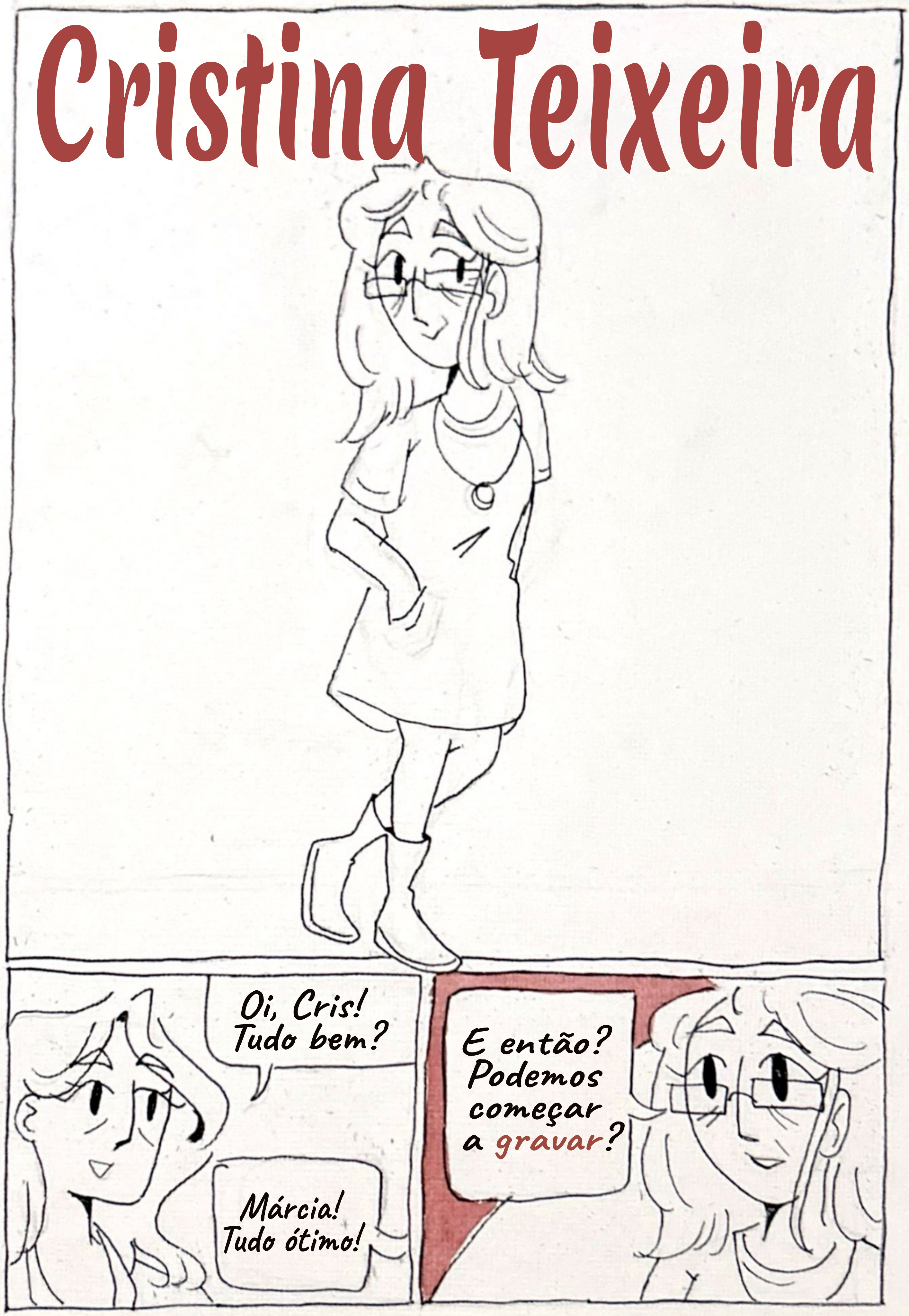

Você costuma pesquisar sobre a menopausa e outras coisas relacionadas?
Eu trabalho para uma ginecologista, sabe? Então pergunto muita coisa para ela. Mas eu pesquiso também, pesquiso bastante até. Também sigo o médico José Bento*.
José Bento é médico ginecologista e obstetra, autor de livros sobre a saúde feminina e também participa do programa Bem Estar, da Rede Globo.
Fiquei curiosa sobre um ponto: já tinha conversado com a sua mãe sobre a meno-pausa, Valéria?
Minha mãe falava sobre isso, sim, mas eu era muito jovem para entender na época. Tinha uns 20 anos, daí eu não dava muita atenção para esse assunto. As mulheres do tempo da minha mãe não tiveram muito apoio, sabe?
Com certeza. Também não tinha esse costume de conversar com minha mãe sobre. Quer dizer, só sobre os calores no máximo.

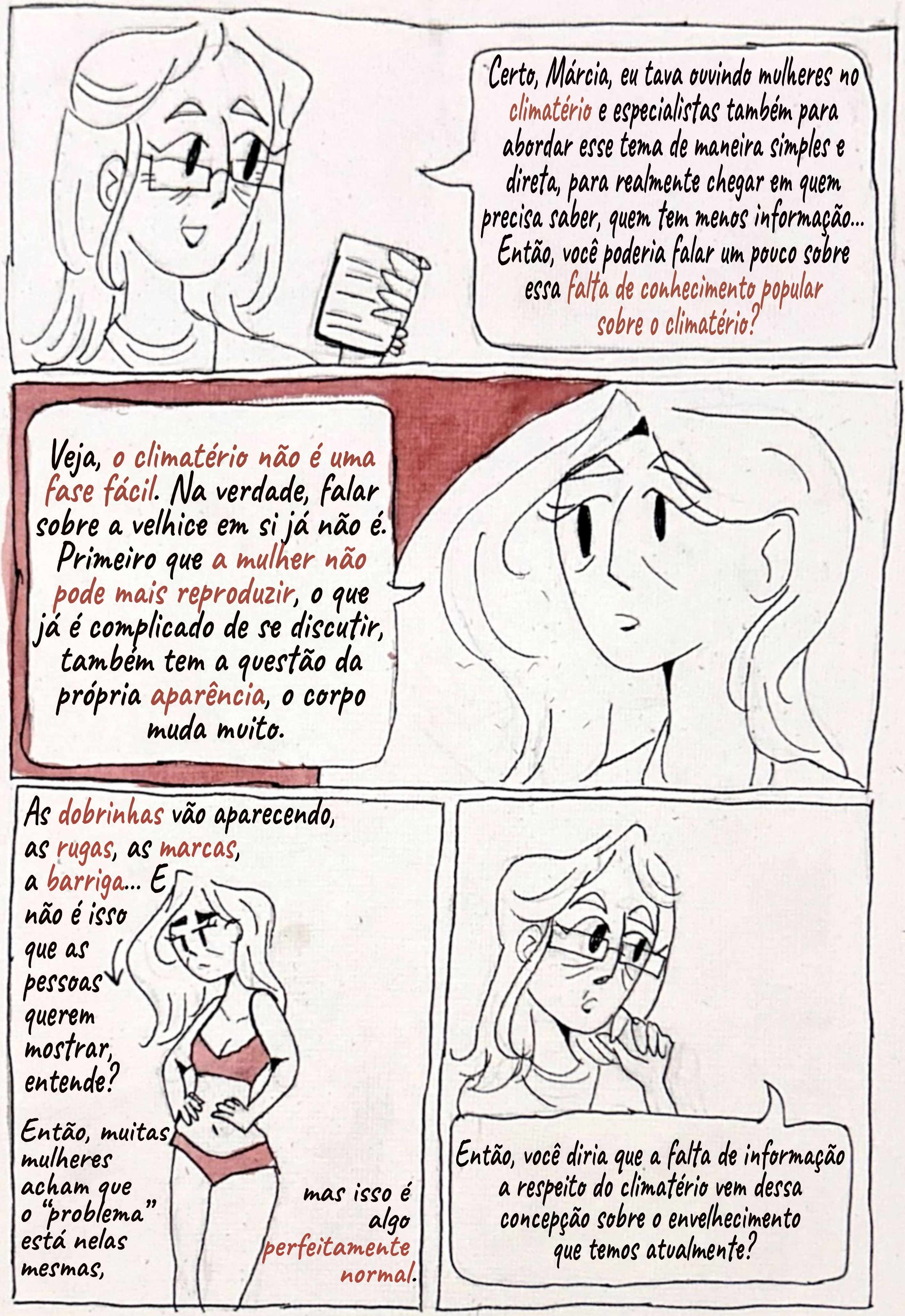
As conversas sobre a menopausa não evoluem muito, né? Pelo menos eu nunca senti que elas evoluíam, você se sente assim também?
Há 20 anos atrás ninguém falava sobre isso... Há 30 anos então... Era muito pior.
Sim, menos com a ginecologista para quem eu trabalho, converso bastante com ela sobre.
Que bom, Valéria!
Você tinha me dito que foi casada, certo? Como seu marido lidava com suas questões relacionadas à menopausa?

A andropausa é uma fase em que os níveis da testosterona sofrem uma queda natural e progressiva no organismo dos homens devido ao envelhecimento. Podem aparecer sintomas físicos e emocionais, mas não há perda ou redução da capacidade reprodutiva.

Foi um prazer!
Eu preciso ir agora, Cristina, mas qualquer coisa pode me cha-mar de novo!
Obrigada, Valéria, se cuida!
Márcia
Márcia? Ah, sim... Terminei por aqui. Tudo certo para nossa conversa? Ótimo! Estou chegando aí em alguns minutos.
Márcia!
!

Cristina Teixeira




Certo, Márcia, eu tava ouvindo mulheres no climatério e especialistas também para abordar esse tema de maneira simples e direta, para realmente chegar em quem precisa saber, quem tem menos informação... Então, você poderia falar um pouco sobre essa falta de conhecimento popular sobre o climatério?
Veja, o climatério não é uma fase fácil. Na verdade, falar sobre a velhice em si já não é. Primeiro que a mulher não pode mais reproduzir, o que já é complicado de se discutir, também tem a questão da própria aparência, o corpo muda muito.
As dobrinhas vão aparecendo, as rugas, as marcas, a barriga... E não é isso que as pessoas querem mostrar, entende?
Então, muitas mulheres acham que o "problema" está nelas mesmas,
mas isso é algo perfeitamente normal.
Então, você diria que a falta de informação a respeito do climatério vem dessa concepção sobre o envelhecimento que temos atualmente?

Com certeza. Mas também acho que o acesso a recursos como medicamentos, dietas ou exercício também influenciam nisso que você falou sobre a falta de informação.
Porque, para conseguir fazer isso tudo, você precisa de tempo. Hoje em dia a maioria das mulheres não têm tempo para viver essa "velhice perfeita" que pregam por aí, pacientes minhas falam isso, inclusive. E aí é que a autoestima diminui, a mulher passa a ter vergonha do próprio corpo e isso impacta a qualidade de vida. E quem quer falar sobre menopausa, rugas e coisas assim, né?
E dentro desses sintomas do climatério também tem o ressecamento vaginal, correto? Quando eu sentia isso, achava que era apenas um incômodo, apesar de poder ser contornado com lubrificante, mas ainda assim eu nunca tinha me atentado a isso e só depois de ir ao médico eu me dei conta de que era por causa do climatério...
Sim, há o ressecamento e podemos citar também as alterações na libido. Você chegou a sentir isso, Cris?
Não, não senti diferença na minha libido, pelo menos uma diferença notável, né? O que eu senti mesmo foi a vagina mais "seca" mesmo, mas não chegou a atrapalhar minha vida sexual, pra falar a verdade.

Bem, algumas mulheres relatam dois tipos de alterações na libido: para mais ou para menos. Às vezes ela aumenta muito, outras diminui drasticamente, e as pacientes começam a estranhar, sabe?
Com a diminuição da produção do estrogênio, o "tecido" que cobre a vagina vai ficando mais fino, a lubrificação também diminui mesmo quando a mulher está excitada, ela passa a sentir dor durante a penetração...
Tudo isso faz com que a mulher comece a associar o sexo não mais com prazer, mas com dor, e muitas acabam por ter conflitos com seus parceiros por conta disso. Mas, você entende que o maior problema é que a mulher passa por tudo isso e, por falta de informação, acaba por não saber o que está acontecendo com ela. É frustrante.
É mesmo, né... Daqui a pouco eu faço 60 anos, sabe? E eu sinto que eu tô envelhecendo mal, porque eu cuido pouco de mim... É essa mesma sensação que você descreveu.
Mas, tem uma coisa que eu queria muito te perguntar, Márcia. Eu já passei pela última menstruação, a menopausa, já tem um certo tempo, mas ainda sofro com os calores. Por que isso acontece?

Basicamente, existe o climatério antes e depois da menopausa. Então, os sintomas podem vir com as irregularidades na menstruação, comuns para mulheres a partir dos 40 anos, antes da menopausa e seguem até anos depois.
E quando a gente tem essa dificuldade de ovulação, significa que a produção de hormônios como o estrogênio diminui, o corpo sente essa "falta" e é aí que começam os sintomas do climatério. Entendeu bem?
Entendi, sim... Agora, eu queria te perguntar sobre o tratamento, o que nós precisamos fazer para o alívio dos sintomas do climatério?
Bem, é um pouco complicado falar disso, porque estamos em uma época em que envelhecer bem é um luxo. Quando a mulher não pode usar estrogênio, geralmente usa remédios antidepressivos, por exemplo. Mas, esses medicamentos, querendo ou não, são caros, entende? O SUS disponibiliza esses medicamentos, mas não em uma variedade muito grande, além de serem remédios mais baratos.

Fora os cremes, seja para a pele ou para a vagina. Você compreende que têm tratamentos que podem chegar a 40, 50, 400 ou até mesmo 500 reais mensais?
R$400,00
Convenhamos que é um luxo. Sem contar o tempo para o tratamento e para ter uma vida saudável, muitas mulheres sofrem, eu mesma atendo pacientes que se queixam disso o tempo todo.
Bem, acho que isso era tudo que eu precisava para escrever essa reportagem. Antes de pararmos a gravação, gostaria de dizer algo mais?
Queria dizer apenas que é possível passar pelo climatério bem, sem gastar uma fortuna. Mudanças alimentares, exercícios como caminhadas, cuidados básicos com as unhas, pele e cabelo também contribuem para a saúde, bem-estar e para a autoestima.
Ler um livro, assistir um filme ou passar uma tarde batendo papo com amigas também são atividades importantes. Porque, o climatério é mais uma das muitas fases que passamos ao longo da vida... Climatério não é o fim, ele traz mudanças na nossa vida, sim, mas é possível viver com o climatério, com a velhice... Até porque isso é perfeitamente normal, embora tentem dizer o contrário.

Perfeito, Márcia! Com isso encerramos. Agradeço demais por ter aceitado conversar comigo.
Não precisa agradecer, esse é um tema muito importante e, como você disse, pouco discutido.
Depois quero ver a reportagem completa, Cris!
Pode deixar! Essa reportagem vai trazer relatos de mulheres no climatério, abordando diversos assuntos como a autoestima, cuidados, mudança na qualidade de vida, como a sociedade percebe a mulher no climatério... Muita coisa.
Fico feliz por você estar dando luz a esse tema. Eu preciso ir agora, tenho que dar aula na universidade, nos vemos por aí!
Eu também fico. Até a próxima!

FIM